Lección 10
27 de febrero al 5 de marzo

El fruto del Espíritu es dominio propio



«Más bien, golpeo mi cuerpo y lo domino, no sea que, después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado».
1 Corintios 9: 27

El dominio propio

INTRODUCCIÓN

Proverbios 25: 28; Gálatas 5: 18, 24, 25.

El dominio del carácter es el principal tema de Proverbios 25: 28. Los muros de una ciudad se edificaban para proteger a los habitantes de la misma. Una ciudad desprotegida estaba expuesta a un sinnúmero de peligros. De igual manera, una persona que no se controle se expone a muchos males. El dominio propio es la capacidad para actuar comedidamente sometiéndose a la voluntad divina.

«El mundo ha tenido sus grandes maestros, hombres de intelecto gigantesco y abarcante espíritu investigador, hombres cuyas declaraciones han estimulado el pensamiento, y abierto a la vista vastos campos de conocimiento; y estos hombres han sido honrados como guías y benefactores de su raza; pero hay Uno superior a ellos. Podemos rastrear la ascendencia de los maestros del mundo hasta donde alcanzan los informes humanos: pero antes de ellos estaba la Luz. Así como la luna y los planetas de nuestro sistema solar brillan por la luz del sol que reflejan, los grandes pensadores del mundo, en lo que tenga de cierto su enseñanza, reflejan los rayos del Sol de Justicia. Todo rayo del pensamiento, todo destello del intelecto, procede de la Luz del mundo.

»En estos tiempos se habla mucho de la naturaleza e importancia de la "educación superior". Aquel con quien están "la sabiduría y el poder" y de cuya boca "viene el conocimiento y la inteligencia", imparte la verdadera educación superior.

»Todo verdadero conocimiento y desarrollo tienen su origen en el conocimiento de Dios. Doquiera nos dirijamos: al dominio físico, mental y espiritual; cualquier cosa que contemplemos, fuera de la marchitez del pecado, en todo vemos revelado este conocimiento. Cualquier ramo de investigación que emprendamos, con el sincero propósito de llegar a la verdad, nos pone en contacto con la Inteligencia poderosa e invisible que obra en todas las cosas y por medio de ellas. La mente del hombre se pone en comunión con la mente de Dios; lo finito, con lo infinito. El efecto que tiene esta comunión sobre el cuerpo, la mente y el alma sobrepuja toda estimación. En esta comunión se halla la educación más elevada. Es el método propio que Dios tiene para lograr el desarrollo del hombre. "Vuelve ahora en amistad con él", es su mensaje para la humanidad». En esto consiste la manifestación de la obra de Dios en nosotros mediante el Espíritu Santo. La falta de dominio propio es la causa de muchos de los problemas de la sociedad actual. La falta de amor por Dios y por su Palabra tiene como consecuencia la ausencia de dominio propio (2 Tim. 3: 1-4)».[1]

Aprendemos a dominarnos al entregarnos por completo al Señor.

¿Cómo adquirimos ese dominio propio? «A fin de saber cómo podemos comportarnos con circunspección, debemos seguir a Cristo por donde nos conduzca».[2] Aprendemos a dominarnos al entregarnos por completo al Señor. Ser controlados por Cristo es reconocer que le pertenecemos a él. Que esta semana tu oración sea: «Mantén mis pies firmes en tus sendas» (Sal. 17: 5).

1. *La educación*, pp. 13, 14.
2. *Hijos e hijas de Dios*, p. 156.

Edinor Lindiwe Donda, Pretoria, Suráfrica

Domingo
28 de febrero

Temperancia

LOGOS

Jueces 13-16; 1 Corintios 9: 24-27; Filipenses 4: 8; Colosenses 3: 1-10; Hebreos 12: 1, 2; 1 Juan 2: 15, 16

El significado de la temperancia (Sal. 101: 3; 1 Cor. 9: 24-27; Gál. 5: 23; Fil. 3: 8, 9)

La temperancia al igual que la educación es «el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales».[1] Es el dominio de todas nuestras acciones, pensamientos, sentimientos, hábitos, apetito, deseos y pasiones. La temperancia o dominio propio significa morir al yo y permitirle a Cristo asumir el control de todos los aspectos de nuestras vidas. Notemos que este fruto describe una relación que sostenemos con nosotros mismos.

Adquiriendo el dominio propio (Gén. 37-39; Jue. 13-16; Dan. 1; Luc. 2: 52)

«Durante la niñez y la juventud el carácter es muy moldeable. El dominio propio debe ser adquirido durante ese período. Los hábitos formados en los años mozos, más que cualquier otro talento, decidirán si una persona triunfará o será vencida en la batalla de la vida. Una prueba de esto se manifiesta en las vidas de Jesús, Daniel y sus compañeros así como en la de José. Muchos aconsejan disfrutar la vida mientras se es joven. Luego, cuando se llegue a viejo, se puede comenzar a vivir correctamente. Sin embargo, esto no funciona. Considera las vidas de Sansón, Nerón y Alejandro el Magno. Dios nos enseña que debemos buscarlo en los días de nuestra juventud (Ecle. 11: 9; 12: 1). «El joven que encuentra gozo y placer en la lectura de la Palabra de Dios y en la oración será continuamente refrescado por las brisas de la Fuente de la vida. Alcanzará una estatura de excelencia moral y una amplitud de miras que los demás no podrían siquiera concebir».[3]

La mente y el habla (Prov. 4: 25, 26; Mat. 6: 19, 20; Col. 3: 2, 3; 1 Juan 2: 15, 16)

«La mente controla al hombre entero. Todos nuestros actos, buenos o malos, tienen su origen en la mente. Es la mente la que adora a Dios y nos une con los seres celestiales».[4] Lo que decimos y hacemos tiene su origen en la mente. La forma en que respondemos a los estímulos del ambiente por lo general se origina en la mente. Si la mente suya está enfocada en el mundo, usted actuará y pensará en la misma forma que el mundo lo hace. El apóstol Pedro nos exhorta a controlar nuestras mentes (1 Ped. 1: 13). Si queremos pensar en determinada forma, necesitamos enfocarnos en cosas que estén asociadas con lo mismo (Prov. 4: 25, 26) ya que por medio de la contemplación somos transformados. Debemos espaciar nuestras mentes en las cosas de lo alto, guardando nuestros tesoros en el cielo, y no amando al mundo. Debemos meditar en Cristo (Isa. 26: 3) aprendiendo a pensar en la forma que él lo hace ya que él es nuestro ejemplo perfecto. Una vez que aprendamos a contro-

lar la mente, será más fácil controlar nuestras palabras. La Biblia nos anima a sazonar nuestras palabras con gracia de tal forma que los demás puedan ser conducidos a Cristo (Col. 4: 6; Rom. 15: 18). Ora pidiéndole a Dios que cuide tus labios (Sal. 141: 3). Recuerda siempre que las palabras reflejan nuestros pensamientos.

El apetito (Heb. 12: 1; 1 Cor. 6: 19, 20; 10: 31)

Nuestros cuerpos son templos de Dios. Por tanto, no debemos consumir alimentos o bebidas que nos contaminen. En Hebreos 12: 1 se nos exhorta a presentar a Dios nuestros cuerpos como sacrificios vivos.

Lo que comemos afecta la forma en que pensamos. «Ningún cristiano debe introducir en su cuerpo comidas o bebidas que nublen sus sentidos, o que tiendan a afectar su sistema nervioso. El templo de Dios no debe ser contaminado. Las facultades del cuerpo y de la mente deben ser mantenidos en salud con el fin de que puedan ser utilizados para la gloria de Dios».[5]

Los frutos (Mat. 19: 26; Juan 15: 5, 16; Gál. 5: 22-25; Fil. 4: 13)

En una vid son las ramas son las que producen frutos. El fruto y las ramas dependen de la vid. Cristo dijo que él es la vid y nosotros las ramas. Si como ramas permanecemos conectados a él, llevaremos mucho fruto. Sin él no podremos llevar el fruto del Espíritu. Sin él, no podremos ejercer el dominio propio. El fruto del Espíritu Santo únicamente puede crecer en nosotros cuando dependamos de Cristo (Mat. 19: 26; Fil. 4: 13).

Una rama no produce frutos para consumirlos ella mismo, sino para beneficiar a los demás. De igual forma, llevamos el fruto del Espíritu Santo con el fin de bendecir a los demás y llevarlos a Cristo. «Debemos vencer los deseos de la carne y practicar la temperancia, mientras hacemos el bien a los demás».[6] «Porque ninguno de nosotros vive para sí mismo, ni tampoco muere para sí» (Rom. 14: 7).

La Biblia nos anima a sazonar nuestras palabras con gracia.

PARA COMENTAR

1. ¿Piensas que la temperancia tiene únicamente que ver con asuntos de salud? Si tu respuesta es afirmativa ¿qué podrías hacer con el fin de cambiarla?
2. Considera tus hábitos o la falta de ellos. ¿Cuáles de ellos muestran algún grado de dominio propio o la falta del mismo? ¿Cómo podrías desarrollar hábitos más apropiados?

---

1. *La educación*, p. 14.
2. *Meditaciones matinales*, p. 79.
3. *Ibíd.*, p. 83.
4. *Mente carácter y personalidad*, t. 1, p. 72.
5. *La temperancia*, p. 18.
6. *Adventist Review,* 26 de octubre de 1995, p. 19.

Lunes
1º de marzo

Determinando el futuro

TESTIMONIO

1 Corintios 9: 27

«¿Qué puede hacerse para detener la marea de enfermedad y crimen que está arrastrando nuestra especie a la ruina y a la muerte? Como la gran causa del mal ha de hallarse en la complacencia del apetito y la pasión, la primera y gran obra de reforma debe ser aprender y poner en práctica las lecciones de la temperancia y el dominio propio.

»Si ha de efectuarse un cambio permanente para el mejoramiento de la sociedad, la educación de las masas debe empezar en la época temprana de la vida. Es casi seguro que los hábitos formados en la infancia y la juventud, los gustos adquiridos, el dominio propio logrado, los principios inculcados desde la cuna, han de determinar el futuro del hombre o de la mujer. El crimen y la corrupción resultantes de la intemperancia y las costumbres relajadas podrían ser evitados por la debida educación de la juventud.

»La salud física perfecta es una de las más grandes ayudas para formar en la juventud caracteres puros y nobles, fortaleciéndolos para dominar el apetito y refrenar los excesos degradantes; y, por otra parte, estos mismos hábitos de dominio propio son esenciales para el mantenimiento de la salud».[1]

«Los que no vencen en lo pequeño no tendrán fuerza moral para resistir las tentaciones mayores. Todos los que desean hacer de la honradez el principio rector de sus negocios diarios en la vida deberán cuidar de no codiciar "ni plata, ni oro, ni vestido de nadie"».[2] »Mientras se sientan satisfechos con los alimentos y los vestidos adecuados, será fácil encontrar la manera de mantener alejados el corazón y las manos de la desviación de la codicia y la deshonestidad».[3]

«La primera y gran obra de reforma debe ser aprender y poner en práctica las lecciones de la temperancia y el dominio propio».

Sin duda alguna tendrán que enfrentar cosas que los pondrán a prueba, pero con la fuerza de Jesús podrán vencer.

PARA COMENTAR

1. ¿Qué pasos prácticos podemos dar con el fin de guardar las avenidas de nuestras mentes?
2. ¿Cuánto daño ha causado en nuestras comunidades la falta de dominio propio?

1. *Mensajes para los jóvenes*, p. 231.
2. *Testimonios para la iglesia*, t. 4, p. 567.
3. *Ibíd*.

Khaka Gomba, Pretoria, Suráfrica

Autocontrol o autodestrucción

EVIDENCIA

Filipenses 4: 8

Los detalles que rodean la muerte de Alejandro el Magno no están del todo claros. Una versión afirma que se enfermó mientras organizaba un proyecto para irrigar las costas del Golfo Pérsico utilizando el agua del río Éufrates. Estando en una fiesta cayó enfermo de repente. En aquella fiesta se conmemoraba más de un acontecimiento. Se dice que durante la celebración Alejandro llenó de vino un gran recipiente y que lo bebió de un golpe. Esto le causó un gran malestar. En aquellas circunstancias, nadie pudo ayudarlo por lo que se hacía evidente que fallecería. En vista de lo grave que estaba sus compañeros le preguntaron: «¿A quién le dejarás el reino?» A lo que contestó: «Al más fuerte». Esas fueron sus últimas palabras. Al atardecer del diez de junio del año 323 a.C., luego de estar postrado durante unos diez días, Alejandro murió en el palacio de Nabucodonosor.[1]

Uno de sus nombres fue Alejandro el Grande, aunque también fue llamado Alejandro el Magno; pero no fue precisamente el más grande respecto al dominio propio. Conquistó al mundo, pero no pudo conquistar sus pasiones. Se cree que el consumo de alcohol fue una de las causas de su muerte.

De acuerdo con las evidencias científicas actuales y las creencias espirituales, el bienestar físico depende más de la capacidad para mantener en sujeción las fuerzas internas que de controlar las circunstancias y acontecimientos externos. Esto no constituye nada nuevo. Esto es algo común en muchas culturas y religiones. «La gran verdad que el control de los pensamientos determina la calidad de vida ha sido un hecho conocido desde los mismos inicios de la historia humana».[2] El control de los impulsos internos determina el resultado de las experiencias externas.

En la primera parte de 2 Samuel 11 se muestra a David observando a una joven que se bañaba al aire libre. Las consecuencias de aquel primer acto y los siguientes llevaron a David a asesinar al esposo de Betsabé. Aquella muerte demuestra otro acto extremo de falta de control. En otro conocido caso vemos lo opuesto. José ejerció un gran dominio propio cuando la mujer de Potifar quiso seducirlo. Aun cuando las mentiras de ella llevaron a José a la cárcel, el resultado final de su rechazo a la tentación fue de una gran relevancia: José contribuyó a salvar a toda una nación de morir de hambre.

«El control de los pensamientos determina la calidad de vida».

PARA COMENTAR

La frase *dominio propio* puede ser engañosa. ¿Es que acaso podemos dominarnos? ¿En qué sentido puede ayudarnos a contestar la pregunta anterior el hecho de que el dominio propio sea uno de los frutos del Espíritu?

1. «Alejandro Magno» en: http://es.wikipedia.org/wiki/Alejandro_Magno.
2. Csíkszentmihályi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. (Harper and Row, 1990), p. 20.

Sipiwe Nelani, Ciudad del Cabo, Suráfrica

Cuando nadie esté mirando

CÓMO ACTUAR

Jueces 13-16; 1 Corintios 9: 24-27; Filipenses 4: 8; Colosenses 3: 1-10; Hebreos 12: 1, 2; 1 Juan 1: 15, 16

Eres la única persona que está en la habitación de tus padres. ¡Adivina qué se ve en la mesa del vestidor! ¡Dinero! Como que te estaba llamando por tu nombre. ¿Lo tomarías marchándote rápidamente, o resistirías la tentación?

Resistir una tentación puede representar una lucha, especialmente cuando no hay testigos. Jesús reconoció que en ocasiones nuestro espíritu desea hacer lo bueno, mientras que la naturaleza carnal es como un viento que nos empuja (Mar. 14: 38). En el momento de la prueba, Dios te ve aun cuando pienses que nadie te está mirando. Él desea que ejerzamos el dominio propio, controlando nuestros temperamentos aun cuando seamos provocados (Rom. 12: 19-21). Él desea que seamos cuidadosos con lo que comemos y que pensemos en lo que es santo y aceptable a su vista. Dios dejó una huella para que la siguiéramos según vamos desarrollando dominio propio. La senda está claramente señalizada. A continuación encontrarás algunas señales

- ***Abróchate el cinturón (Isa. 59: 1).*** Al hacerlo, aseguraremos firmemente nuestros corazones al trono de la gracia. Esto lo lograremos orando fervientemente y poniendo nuestra confianza en el Todopoderoso cuyo brazo no se acorta para salvar. Al mantenernos en constante comunión con él, haremos que sus palabras se graben en nuestros corazones. Entonces el Espíritu Santo podrá librarnos.
- ***Medita (Fil. 4: 8).*** Si llenamos nuestras mentes de pensamientos puros, estaremos mejor preparados para resistir las tentaciones. Según vayan germinando y arraigándose en nuestras mentes las semillas que representan los buenos pensamientos, estaremos mejor capacitados para resistir cualquier ataque en contra de nuestro dominio propio. Resistir el mal se convertirá en algo que haremos por principio.

Dios dejó una huella para que la siguiéramos según vamos desarrollando dominio propio.

- ***Aprende a hacer el bien (Isa. 1: 17).*** Ayudar al prójimo es una de las mejores vías para escapar de la tentación. Cuando enfrentamos una situación difícil, mantente firme del lado de Dios, da una vuelta completa y haz lo correcto. Los actos de bondad se opondrán a la tentación y te mantendrán enfocados en la fortaleza divina, en vez de poner de relieve tu debilidad.
- ***Sal corriendo (Sant. 4: 7).*** Huir de la tentación no es una señal de debilidad. Es una muestra de dominio propio. Dios dice que debemos evitar al diablo porque la batalla no es nuestra, sino de él. Cuando nos alejamos corriendo, reconocemos su gracia salvadora y su poder para salvarnos. Corre, y deja que él se ocupe de tus temores.

Nkosazana Uviwe Maxhela, Ciudad del Cabo, Suráfrica

Un dominio propio debilitado

OPINIÓN

Salmo 101: 3

Muchos cristianos no están conscientes de los peligros que se nos presentan a través de los medios de comunicación. La televisión, la radio, las revistas y muchos portales de Internet tienen como objetivo controlar nuestras mentes aun cuando no nos demos cuenta de ello. «Cualquier información programada para impactar tu mente en forma subliminal no encontrará ningún tipo de resistencia. Esta información de índole subliminal se almacenará en tu cerebro con una identificación que disparará una alarma retardada capaz de influir en tu comportamiento».[1] Mensajes de este tipo no los reconoceremos en forma consciente porque se nos presentan demasiado rápido como palabras impresas, imágenes o voces. Reconocer que existe información programada para alcanzarnos de forma subliminal le concede un mayor significado al texto para hoy. Es como si el salmista hubiera entendido plenamente que el subconsciente puede absorber muchas cosas sin darse cuenta de ello.

Los medios de información intentan redefinirnos la realidad. Gran parte de ese esfuerzo tiende a presentar al pecado en formas atractivas.

Es como si quienes trabajan en los medios de comunicación hicieran un esfuerzo especial para degradar nuestras habilidades mentales y espirituales. El peligro que enfrentamos es que los valores de un mundo de pecado fueran moldeando de forma gradual nuestra forma de pensar así como la manera en que vivimos. De allí que surja una lucha que involucrará el dominio propio. Los medios informativos pueden también adormecer nuestro interés y disposición para meditar en la Palabra de Dios. Un autor, que es también un gran lector, nos relata su experiencia personal. «La Internet pareciera estar demoliendo con leves golpes mi capacidad de concentración y contemplación. Mi mente anticipa recibir información en la forma que la Red la distribuye: en una especie de fragmentos que fluyen como en una cinta.

Los medios de información intentan redefinirnos la realidad.

PARA COMENTAR

1. ¿Cómo podrías rehuir el engaño de los medios de comunicación
2. Evalúa lo que lees, ves, la música que escuchas, y el tiempo que dedicas a la Internet. ¿Cómo puede todo lo anterior influir en tu capacidad para estudiar la Biblia y aplicar las verdades de ella a tu vida? ¿Qué necesitas cambiar para estudiar de manera más efectiva y practicar la Palabra de Dios?
3. ¿Por qué la Biblia requiere que nos abstengamos de toda apariencia de mal? (1 Tes. 5: 22).

---

1. Steven Jacobson, *Mind Control in the United States*.
2. *The Atlantic*. «Is Google Making Us Stupid? [¿Está Google convirtiéndonos en estúpidos?] Nicolas Carr. http://www.theatlantic.com/doc/200807/google .Consultado el 12 de diciembre, 2008.

Xhantilomzi Perseverance Mlamleli, East London, Suráfrica

Viernes
5 de marzo

Decisiones saludables

EXPLORACIÓN

Gálatas 5: 16-25; Colosenses 3: 1-10

PARA CONCLUIR

Una vida temperante es aquella que manifiesta dominio propio en forma habitual. Esto es fácil si la persona desarrolla hábitos saludables desde una edad temprana. Sin embargo, mediante la gracia de Dios todos podemos vivir vidas felices y equilibradas siempre que pongamos en práctica buenos hábitos. La temperancia no consiste en las cosas que no hacemos. Tiene que ver con las buenas cosas que decidimos hacer. Nuestras vidas producirán el fruto del Espíritu si ingerimos comidas saludables, nutrimos nuestras mentes con temas positivos, llenamos ojos y oídos con las promesas de Dios y el tiempo libre con actos de generosidad.

CONSIDERA

- Leer algún poema o texto que hable del dominio propio, meditando en el consejo que nos ofrece Pablo en sus cartas a los Gálatas y a los Colosenses respecto al dominio propio.
- Identificar una nueva receta utilizando ingredientes saludables para compartirla con algunos de los miembros de tu clase de Escuela Sabática.
- Hacer una lista de las cosas que realizaste en tu tiempo libre la semana pasada. Evalúa cada actividad tomando en cuenta su relevancia. Contrasta las actividades positivas con las negativas en tu lista. Da seguimiento a aquellas de naturaleza positiva.
- Encontrar algún amigo que te ayude a practicar un nuevo hábito de índole positiva. Pueden ir a caminar o trotar juntos, compartir alguna dieta, música, libros o cualquier otra actividad similar. Comprométete con tu amigo o amiga a realizar la actividad en cuestión durante los próximos cuarenta días.
- Pedirle a algún amigo o amiga cercana que identifique algún hábito o costumbre negativa que puede estarte perjudicando a ti o a los demás. Considera cómo podrías cambiar tu comportamiento, formulando un plan para lograrlo.
- Leer una biografía respecto a alguna persona que haya vencido un hábito nocivo.

PARA CONECTAR

✓ Ellen G. White, *El ministerio de curación*.
✓ Ben Carson, *Manos consagradas*.
✓ Rick Warren, *Una vida con propósito* (Zondervan).

Jennifer Morgan, Newfoundland, Canadá